



CURSO DE
PREPARACIÓN FÍSICA DE MARATÓN

ALTORENDIMIENTO.COM

SOBRE ALTO RENDIMIENTO

Desde el año 2004, Alto Rendimiento se constituyó como centro de formación referente en todo el territorio nacional y latinoamericano, gracias a las oferta de su primer curso 100% online.

El curso de entrenador personal fue el primer curso de este ámbito y marcó el inicio de una trayectoria vinculada a la formación. Actualmente Alto Rendimiento ofrece más de 30 cursos de diverso ámbito, los cuales abarcan desde la preparación física hasta la nutrición deportiva pasando por el entrenamiento personal.

Desde entonces, Alto Rendimiento ha ido evolucionando, renovándose y ampliando sus cursos hasta cubrir gran parte del ámbito deportivo, ofreciendo siempre formación de alta calidad, avalada y certificada por EREPS, registro europeo de profesionales del ejercicio.

En el 2010 adapta la nueva web a las necesidades de mercado para cubrir el gran número de visitas y los servicios que ofrece. Consolidados los programas de formación originales, el centro expande su catálogo de formación en áreas más técnicas y específicas y es en esta etapa en la que diseña un programa de máster relacionados con la psicología, la nutrición, la preparación física deportiva y la preparación física para corredores.

Actualmente contamos con un equipo de profesionales del ámbito deportivo altamente cualificados y con una metodología de trabajo basada en las nuevas tecnologías, con ganas de aportar conocimiento a los alumnos matriculados en nuestro centro de formación y con total disponibilidad para solventar las posibles dificultades que los alumnos se encuentren en su camino.

¡¡Esperamos que quieras formar parte de nuestra comunidad educativa !!

SALUDA DEL DIRECTOR

Ricardo Segura Falcó



Orientar y guiar a los alumnos en el conocimiento de los aspectos físicos, técnicos, psicológicos y de estilo de vida que necesita un corredor de Maratón.

Capacitar al alumno para saber controlar la intensidad de los entrenamientos a partir de la frecuencia cardíaca, los ritmos de carrera y las sensaciones. Conocer y aplicar de forma correcta los diferentes métodos de entrenamiento de la resistencia.

Aprender a planificar un programa de entrenamiento personalizado de 12 semanas dirigido a la preparación de una Maratón.

Conocer el potencial del corredor a partir de los datos de una prueba de esfuerzo y tests de campo.

Conocer las rutinas de descanso, estilo de vida y cuidados del corredor de cara a evitar fatiga excesiva o sobre entrenamiento, sobrecargas y lesiones.

ESTRUCTURA DEL CURSO



El curso de preparación física de maratón está estructurado en 2 módulos de contenidos. En el primer módulo se tratará los conocimientos de Acondicionamiento Físico y de Nutrición Deportiva y el módulo dos que consta de la parte específica de maratón. Estos dos módulos se consideran de vital importancia para la correcta comprensión y el adecuado trabajo de la preparación física en los deportistas de maratón.

Módulo 1 – Acondicionamiento físico

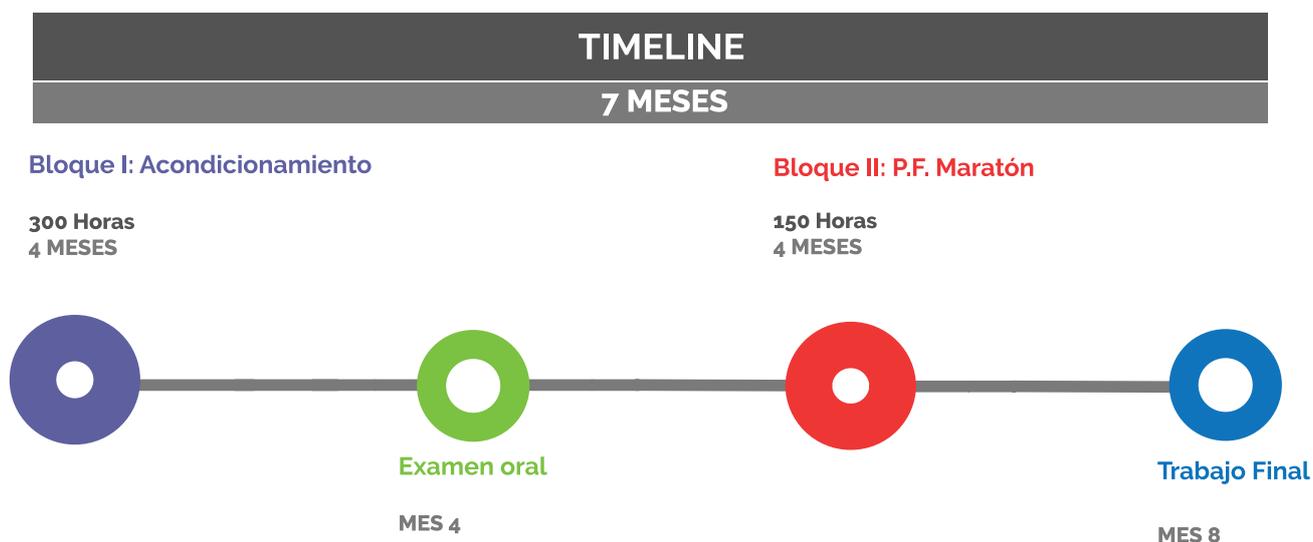
- Unidad 1 - Rol del preparador físico
- Unidad 2 - Anatomía funcional
- Unidad 3 - Fisiología del ejercicio
- Unidad 4 - Evaluación física
- Unidad 5 - Composición Corporal
- Unidad 6 - Principios de entrenamiento y de adaptación
- Unidad 7 - Resistencia
- Unidad 8 - Fuerza muscular
- Unidad 9 - Flexibilidad
- Unidad 10 - Salto y pliometría
- Unidad 11 - Potencia y Velocidad
- Unidad 12 - Diseño de programas de entrenamiento
- Unidad 13 - Periodización
- Unidad 14 - Cargas de entrenamiento
- Unidad 15 - Nutrición

Módulo 2 - Preparación física de maratón

- Unidad 16 - Camino de la Maratón
- Unidad 17 - Estructura tu entrenamiento para la Maratón
- Unidad 18 - Las carreras largas en la preparación para la Maratón
- Unidad 19 - Cómo trabajar la velocidad
- Unidad 20 - Puesta a punto para la Maratón. El período piramidal
- Unidad 21 - Alimentación y estilo de vida del maratoniano
- Unidad 22 - La importancia del descanso y el papel del entrenador
- Unidad 23 - Tu plan para la Maratón
- Unidad 24 - Ayudas ergogénicas
- Unidad 25 - Prevenir las lesiones atléticas
- Unidad 26 - Manejar las enfermedades y las lesiones atléticas comunes
- Unidad 27 - Psicología Deportiva para el Preparador

TIMELINE

El curso está compuesto por 2 bloques de contenidos, un primer bloque de acondicionamiento deportivo y un segundo bloque específico. La duración total es de 8 meses y se puede realizar en una de las 12 convocatorias que existen al año.



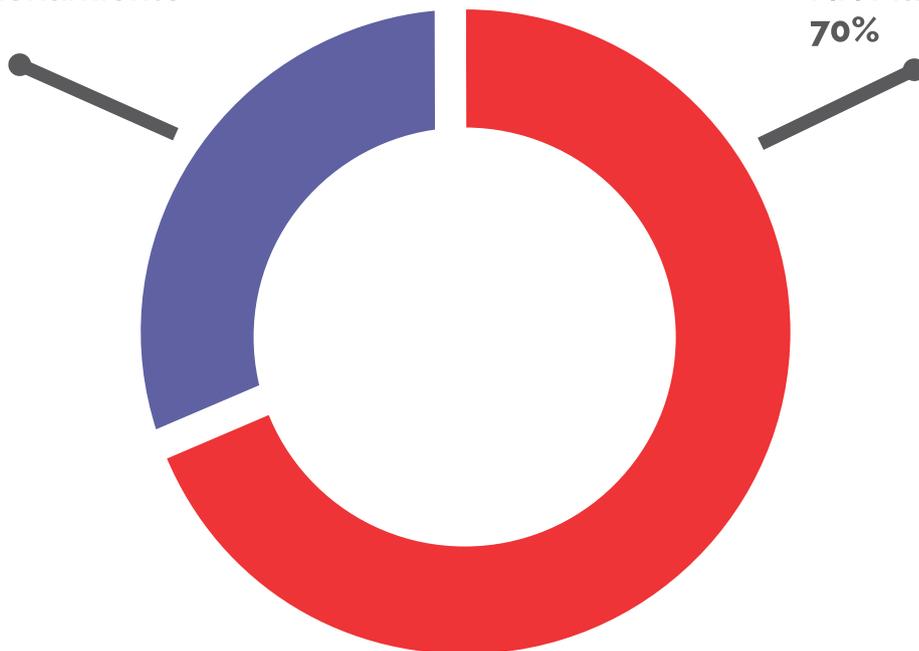
SISTEMA DE EVALUACIÓN

NOTA FINAL : 100%

Para obtener la certificación, deberás de superar cada uno de los bloques de contenidos del curso así como los trabajos y el proyecto final. Los criterios de evaluación de cada uno de los bloques del curso son los siguientes:

Bloque I:
Acondicionamiento
30%

Bloque II:
P.F. Maratón
70%



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

III Módulo 1 - Acondicionamiento físico y nutrición deportiva

📄 **Pruebas de evaluación: 30%**

🗣️ **Examen oral: 70%**

Pruebas de evaluación, al finalizar cada unidad, el alumno realizará un cuestionario de evaluación sobre los contenidos del tema. Es necesario aprobar con una nota mínima de 6, de lo contrario contará con una nueva oportunidad para superar el cuestionario.

Examen oral, al finalizar las 15 unidades y siempre que se haya superado con una nota mínima de 6 cada unidad, el tutor concretará una cita con el alumno para realizar un examen oral sobre los contenidos de las unidades estudiadas.

III Módulo 2 - Preparación física de maratón

 **Cuestionarios de evaluación:** 40%

 **Realización supuestos prácticos:** 60%

Cuestionarios de evaluación, cada dos temas el alumno, realiza un cuestionario de evaluación sobre los contenidos del tema. Es necesario aprobar con un 60%, de lo contrario contará con una nueva oportunidad para superar el cuestionario.

Supuestos prácticos, el alumno debe realizar una valoración inicial del corredor y a partir de ahí programar 12 semanas de entrenamiento para Maratón.

Además ha de desarrollar sesiones prácticas de fuerza, técnica de carrera, intervalos, etc.

OBJETIVOS

- Conocer los fundamentos del entrenamiento deportivo aplicados a la preparación de la Maratón.
- Utilizar correctamente los métodos de entrenamiento en la preparación de la Maratón.
- Articular de manera precisa la teoría y la práctica.
- Dominar los aspectos básicos sobre técnica de carrera, ejercicios de fuerza y estilo de vida, que el corredor necesita.
- Adoptar una buena estrategia y saber elaborar un plan para la competición.
- Saber dosificar correctamente las cargas dentro del programa de entrenamiento camino de la Maratón en función de la fecha de la competición.
- Saber incorporar el descanso dentro de la planificación, valorando su importancia de cara a evitar fatiga y sobreentrenamiento.

PROFESORADO

ANA CASARES POLO



Es una atleta navarra. Destaca especialmente en el triatlón, duatlón, y el maratón. Compite con el club Hiru-Herri. Ha sido 15 veces internacional con la selección española de duatlón y triatlón.

Vinculado con el deporte y la salud desde hace mucho tiempo. Las nuevas experiencias le han llevado a ser un corredor popular de run, de trail, de triatlón y a compaginar el asesoramiento de deportistas de estas disciplinas y otras como el ciclismo, la mountain bike, el fútbol, el hockey sobre patines.

SAÚL RAMÍREZ MOLINA



CERTIFICACIÓN

Aquellos alumnos certificados por Alto Rendimiento, quedan vinculados a este centro de por vida, siendo atendidos en el momento que necesiten aclarar cualquier duda que les surja en materia de preparación física de fútbol y disfrutando de descuentos en formación, compra de material deportivo en nuestra tienda online, etc.

Además, debido a la estrecha relación que Alto Rendimiento guarda con numerosas entidades deportivas de todo el mundo, servimos como vínculo entre éstas y los alumnos cuando las primeras requieren de profesionales del ejercicio físico para cubrir puestos de trabajo en sus instalaciones.

Recibes doble certificación

Al completar el curso satisfactoriamente y una vez pagadas las tasas de certificación, recibirás dos certificados. Un certificado de la parte de acondicionamiento y nutrición deportiva y otro certificado de la parte específica de la preparación física en maratón.

Certificado: **Técnico especialista en acondicionamiento y nutrición deportiva**

Certificado: **Especialista en la preparación física de carreras de montaña**



INTERNATIONAL CERTIFICATE

For successful completion of the following program

MARATHON CONDITIONING SPECIALIST

TÉCNICO ESPECIALISTA EN PREPARACIÓN FÍSICA PARA LA MARATÓN

This training programme supports the EREPS Lifelong Learning Programme

THIS CERTIFICATE OF ACCOMPLISHMENT IS PRESENTED TO

Nombre del Alumno

Date: 15/07/2015 | Study hours: 600 h. | Identify document/Passport: 00000000X

Ricardo Segura Falcó
Managing Director



Ana Casares Polo
Lecturer



CURSO- PREPARACIÓN FÍSICA DE MARATÓN



Alto Rendimiento.
Avd. Juan Gil Albert nº6 Complejo Deportivo Eduardo Latorre ·
03804 Alcoy (Alicante) España
Tlf: (0034) 96 633 71 35
www.altorendimiento.com